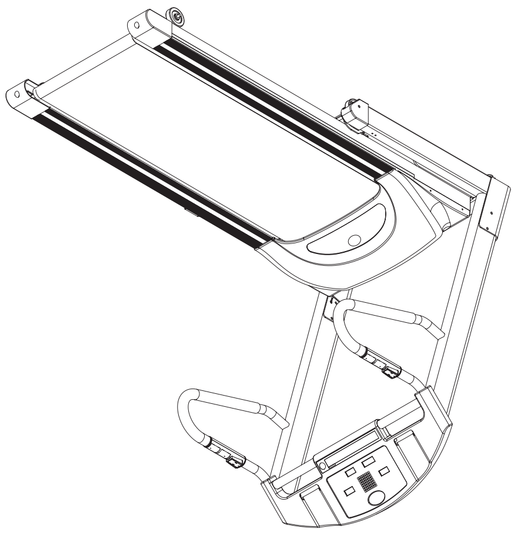
Aufbauanleitung

WICHTIGE
SICHERHEITSHINWEISE
BITTE AUFBEWAHREN



PARAGON CS III HRC
QUANTUM CS III HRC
OMEGA CS III

HORIZON FITNESS

Herzlichen Glückwunsch zur Wahl eines Horizon Fitness Laufbandes. Dieses wird Ihnen eine wertvolle Unterstützung Ihres Fitnessprogramms bieten und ist ein ausgezeichnetes Mittel, um sich in Form zu bringen. Der regelmäßige Gebrauch kann Ihre Lebensqualität erheblich verbessern.

Hier einige Vorteile eines regelmäßigen Trainings:

- Gewichtsreduzierung
- Ein gesundes Herz
- Verbesserte Körperhaltung
- Mehr Energie im Alltag
- Stressabbau
- Wertvoller Ausgleich zu alltäglichen Belastungen
- Besseres Aussehen und Wohlbefinden

Der Schlüssel dazu ist ein ausgewogenes persönliches Trainingsprogramm. Ihr Laufband kann Ihnen dabei helfen, ohne großen Zeitaufwand und Wetter unabhängig in Form zu kommen. Sie können in der angenehmen Umgebung Ihres Zuhauses trainieren. Diese Anleitung gibt Ihnen einige grundsätzliche Informationen zu Ihrem Heimtraining und unterstützt Sie, Ihre Ziele eines gesünderen Lebensstils zu erreichen.

ACHTUNG:
Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen , Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort, und suchen Sie einen Arzt auf.

OMEGA guide-gd 2005.05.11 15:06 頁面1

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen find-en Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-43355O an.

Style Fitness GmbH
Elisabethstr. 2
50226 Frechen
Tel. 02234433550
Fax 02234433551
info@horizonfitness.de
www.horizonfitness.de

Horizon Fitness

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Sind die Geräusche, die mein Laufband macht normal?
Alle Laufbänder verursachen ein Vypisches, leicht klopfendes Geräusch, wenn das Band über die Rollen gleitet. Vor allem neue Laufbänder verursachen diese Geräusche, mit der Zeit wird das Geräusch schwächer, verschwindet aber nie ganz. Mit der Zeit dehnt sich das Band und deshalb läuft es leichter über die Rollen.

Wieso ist mein Laufband lauter als das Ausstellungsstück im Laden?
Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrundgeräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Marchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

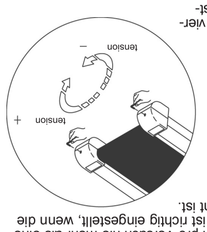
Wann muss ich mir über ein Geräusch Gedanken machen?
Solange Ihr Trainingsgerät keine lauteren Geräusche macht als normale Konversationslautstärke, ist dies als normal anzusehen. Sollte Ihr Laufband lauter sein, kontaktieren Sie Ihren Fachhändler Manchmal können Fehlerquellen durch Ferndiagnostik erkannt werden.

WARTUNG

Welche Routinewartungsarbeiten müssen durchgeführt werden?
Wir verwenden geschlossene Lager für unsere Laufbänder, deshalb ist ein Schmieren der Lager nicht notwendig. Das wichtigste ist, dass Sie nach jedem Training den Schweiß von Ihrem Gerät abwischen.

Wie reinige ich mein Horizon Fitness – Laufband?
Bitte benutzen Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Verwenden Sie nur haushaltsübliche Reinigungsmittel.

Bandeinstellung
Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Lauffläche wegrutscht wenn Sie darauf laufen, dann müssen Sie die Lauffläche spannen. In den meisten Fällen ist die Ursache für ein Wegrutschen des Bandes, die Dehnung des Bandes durch Nutzung. Dies ist ein ganz normaler Vorgang. Um dies zu eliminieren, spannen Sie die beiden hinteren Rollenschrauben mit Hilfe des Aufthkantschraubers, eine viertel Umdrehung in die unten abgebildete Richtung. Laufen Sie nun auf dem Laufband um festzustellen, ob das Problem behoben ist. Wiederholen Sie falls notwendig den Vorgang, aber drehen Sie die Schrauben pro Versuch nie mehr als eine viertel Umdrehung. Die Bandspannung ist richtig eingestellt, wenn die Lauffläche etwa 6mm vom Deck entfernt ist.



Ist die Lauffläche zu weit nach links gerutscht:
1) Die linke Widerstandsschraube eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn drehen (festdrehen)
2) Die rechte Widerstandsschraube eine viertel Drehung gegen den Uhrzeigersinn drehen (lösen)

Ist die Lauffläche zu weit nach rechts gerutscht:
1) Die rechte Widerstandsschraube eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn drehen (festdrehen)
2) Die linke Widerstandsschraube eine viertel Drehung gegen den Uhrzeigersinn drehen (lösen)

Laufbandzentrierung
Wenn die Lauffläche nach rechts gerutscht ist, drehen Sie mit Hilfe des Aufthkantschraubenders die rechte Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.
Wenn die Lauffläche nach links gerutscht ist, drehen Sie mit Hilfe des Aufthkantschraubenders die linke Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.

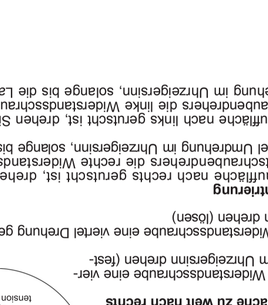
SICHERHEITSHINWEISE
BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Laufband benutzen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

ACHTUNG! Verbinden Sie Ihr Laufband nur mit dem mitgelieferten Kabel. Vergewissern Sie sich, dass Sie dieses nur an eine geerdete Steckdose anschließen

Ihr Laufband ist auf 220 Volt ausgelegt. Bitte verwenden Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.

BEACHTEN SIE: Die nebenan abgebildete Zeichnung bezieht sich auf die amerikanische Version des Laufbandes. Für den deutschen Markt ist ein herkömmliches, ohne Adapter zu nutzendes Stromkabel beigefügt.



Warnung! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:
· Nutzen Sie das Laufband niemals, bevor Sie nicht den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigt haben.
· Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
· Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in den Rollen verfangen könnte.
· Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
· Das Laufband sollte nicht von Kindern benutzt werden.
· Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
· Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie das Laufband transportieren.
· Entfernen Sie nicht die Motoren- oder Rollenabdeckung Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
· Vergewissern Sie sich, dass das Laufband an einen ausreichend gesicherten Stromkreis angeschlossen wird

Kinder
- Das Laufband sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

Achtung! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in den Rollen verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.

FÜR WEITERE FRAGEN WENDEN SIE SICH BITTE AN IHREN FACHHÄNDLER ODER WÄHLEN SIE UNSEREN SERVICE-HOTLINE 02234-433555.

OMEGA guide-gd 2005.05.11 15:39 页面1

AUFBAU ANLEITUNG

HORIZON FITNESS

LAUFBAND

AUSPACKEN

Packen Sie Ihr Laufband und die dazugehörenden Teile im Karton aus. Bewegen Sie Ihr Laufband nicht, bevor es nicht komplett aufgebaut ist. Lassen Sie es im unteren Teil des Kartons, bis es aufgebaut ist.
Packen Sie Ihr Laufband an dem Ort aus, wo es benutzt werden soll, und stellen Sie es auf einem waagerechten flachen Untergrund auf. Es empfiehlt sich, den Boden durch eine Unterlage zu schützen. Das Laufband ist bereits vormontiert und es müssen nur die wenigen folgenden Teile angebracht werden. Bitte überprüfen Sie, dass folgende Teile im Lieferumfang enthalten sind:

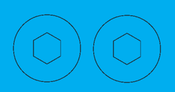
Teile
- 1 Sicherheitsclip
- 2 Wasserflaschenhalter
- 1 Schraubenpackung (siehe unten)

Werkzeug
- 5mm Sechskantschlüssel/Schraubendreher
- Schraubenschlüssel
- 8mm Sechskantschlüssel (Paragon III HRC)
- 6mm Sechskantschlüssel (Quantum III/Omega III)

BEACHTEN SIE: Es wird empfohlen, dass Sie die Schraubengewinde vor dem Zusammenbau fetten um einer Lockerung und Geräuschen vorzubeugen. Vergewissern Sie sich außerdem bei jedem Aufbauschritt davon, dass alle Muttern und Schrauben richtig eingesetzt sind, bevor Sie diese festdrehen.

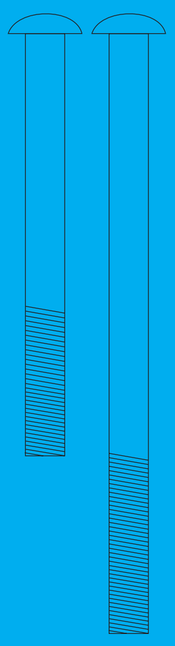
SCHRAUBTEILE (Originalgröße)

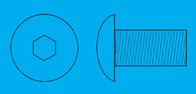
A) Basis-Träger
60mm Schraube
Anzahl: 2



B) Basis-Träger
16mm Unterlegscheibe
Anzahl: 2

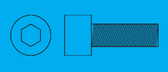
C) Basis-Träger
13mm Mutter
Anzahl: 2



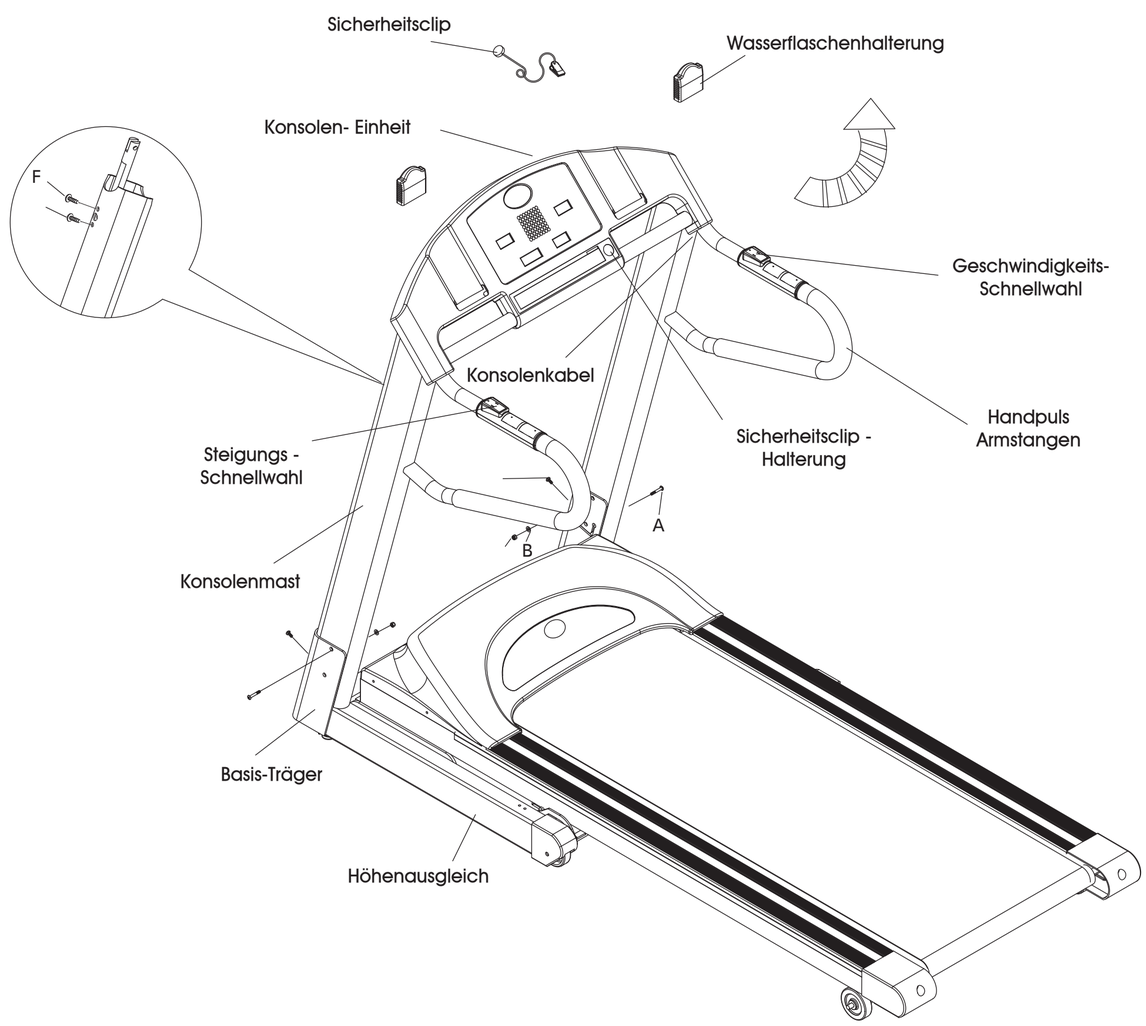


D) Basis-Träger
16mm Schraube
Anzahl: 2

E) Armstange
135mm Schraube
(Paragon & Quantum)
95mm Schraube
(Omega)
Anzahl: 2



F) Konsole
15mm Schraube
Anzahl: 2



SCHRITT 1:

Befestigung der Konsolen – Maste

a. Bringen Sie die beiden Konsolen-Maste in die senkrechte Position.
b. Bringen Sie die Löcher in den Konsolen-Masten mit den Löchern in den Basis-Trägern in Übereinstimmung. Vergewissern Sie sich, dass die Konsolen-Maste richtig in die Basis-Träger eingesteckt sind.
c. Stecken Sie je eine 60mm Schraube (A) mit je einer 16mm Unterlegscheibe (B) und je einer 13mm Mutter (C) durch die seitlichen Löcher der rechten und linken Basis-Träger. Ziehen Sie diese Schrauben mit Hilfe des 5mm Sechskantschlüssels und des 13mm Schraubenschlüssels an. Ziehen Sie dann die bereits seitlich in die linke und rechte Seite der Basis-Träger vorinstallierten 60mm Schrauben fest an.
d. Stecken Sie je eine 16mm Schraube (D) durch die vorderen Löcher der linken und rechten Basis-Träger. Ziehen Sie diese mit Hilfe des 5mm Sechskantschlüssels fest an.

SCHRITT 2:

Einführung der Konsoleneinheit

a. Kippen Sie die Konsolen-Einheit nach hinten, senken Sie die Konsolen-Einheit ab und lassen dabei die Konsolen-Achsen in die Öffnungen der Konsolen-Maste gleiten. Vergewissern Sie sich, dass dabei das
b. Konsolen-Kabel nicht gequetscht wird. Verschrauben Sie mit zwei 10mm Schrauben die Armstange mit der Konsolenunterseite an der linken und rechten Seite am oberen Ende des jeweiligen Konsolenmastes.
c. Bringen Sie die Löcher in den Konsolenmasten mit den Löchern in den unteren Enden der Armstangen in Übereinstimmung. Vergewissern Sie sich, dass dabei das Konsolen-Kabel nicht gequetscht wird.
d. Verschrauben Sie nun die Armstange mit dem Konsolenmast mit Schraube (E) (Paragon & Quantum 135mm) und (Omega 95mm) auf der linken sowie der rechten Seite miteinander.

SCHRITT 3:

Befestigung der Konsolen-Einheit

a. Vergewissern Sie sich, dass die Konsolen-Einheit komplett eingerastet ist. Stecken Sie je eine 15mm Schraube (F) in die Rückseite des rechten und linken Konsolenmastes um die Konsolen-Einheit zu sichern. Ziehen die Schrauben mit Hilfe des 5mm Sechskantschlüssels fest an. Ziehen Sie außerdem die vorinstallierten Schrauben (G) rechts und links fest an.
b. Stecken Sie die beiden Wasserflaschen-Halter in die Konsole.

BEACHTEN SIE: Die Aufbauanleitung muss nicht exakt Ihr Laufband darstellen.

PLEASE CONTACT YOUR COUNTRY'S LOCAL DEALER FOR FURTHER ASSISTANCE